

Меню Свободного выбора на 31.01.23

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные закуски</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,89	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	20,39	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Икра кабачковая	17,95	100	78	1,2	4,8	7,8	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп с горохом гречками и зеленью	7,63	250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	68,06	90	195	18,8	11,20	4,80	0,4
Шницель Нежный	40,12	90	219	15,0	12,2	11,9	0,1
Индейка с булгуром	46,18	200	352	13,2	16,8	37,0	3,1
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Чай с лимоном	2,96	200	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Чай с сахаром	1,28	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

Директор по
производству
Корнева

* Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.